

Ensalada Arco Iris de Frutas

Makes: 50 or 100 servings

Ingredients	50 Servings		100 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Mangos, enteros, pelados y cortados		4		8
Arandanos Azules		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Nectarinas, enteras, cortadas		8		16
Fresas, sin hojas, en mitad		2 cuarto gl		4 cuarto gl
Uvas, rojas o verdes, sin semilla		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Bananas, enteras, en rodajas		8		16
Kiwis, enteros, pelados, en rodajas		16		32
Jugo de naranja, sin endulzar		1 1/2 tza		3 tzas
Jugo de limón		1 tza		2 tzas
Miel		1/3 tza		2/3 tza
Jengibre, molido		1/2 cda		1 cda
Nuez moscada, moida		1/2 cda		1 cda

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	80	
Total Fat	NA	
Protein	1 g	
Carbohydrates	23 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	NA	

Directions

1. Para preparar el aderezo, combine el jugo de naranja, jugo de limón, miel, jengibre y nuez moscada. Bata bien para mezclar completamente el aderezo.
2. Prepare toda la fruta según indicado. Para minimizar que a la fruta se oscurezca, colóquelas en un tazón con el aderezo tan pronto las prepare.
3. Revuelva ligeramente para cubrirlas uniformemente.

4. Cubra el tazón con papel plástico y refrigere hasta que se sirva.
5. Sirva 1/2 taza (4 onzas).